

JUGOS Y LICUADOS DETOX

SIL VALDEMOROS



INDICE

SIL VALDEMOROS	4
BATIDO DE FRUTILLA	3
CITRICADA	5
ICE GOLDEN MILK LATTE	6
INFUSIÓN DE FLORES DE JAMAICA	7
JUGO ANTIOXIDANTE	8
JUGO DETOX DE ZANAHORIA	9
JUGO NUTRITIVO	10
JUGO VERDE	11
LICUADO DE REMOLACHA Y FRUTILLA	12
SHOT SUPER ENERGETICOS	13



SIL VALDEMOROS

SOBRE MI

Soy Chef, amo enseñar y compartir recetas Simples, Ricas y Naturales. Conductora de TV y Radio desde hace más de 20 años. Mentora de Cocina Saludable. Productora y Food Stylist. Hoy mi propuesta es volver a lo simple, cocinar con ingredientes naturales, poner en valor el legado que nos dejaron nuestros antepasados, respetar la tierra y que la sostenibilidad sea la forma de vivir todos los días.

CHEF

Comencé mi carrera de Chef hace más de 30 años, formándome en Argentina y más tarde me perfeccioné en Francia. Fui Directora y Chef Ejecutiva de mi propia empresa De catering por casi dos décadas, simultáneamente escribí 3 libros de cocina y participé en la creación de la primer Escuela de Cocina social.

COCINA NATURAL

Dicto clases y mentorías de cocina, realizo eventos y genero contenidos audiovisuales bajo el concepto de una alimentación natural y consciente promoviendo el cuidado de nuestra tierra.

TELEVISIÓN Y RADIO

Inicié mi carrera en televisión a los 29 años, en el reconocido canal Utilísima, donde permanecí durante casi 15 años de manera ininterrumpida. Además, he tenido el privilegio de trabajar en otros canales como Telefe, Canal 9, El Gourmet y Fox Life, y actualmente formo parte de Mas Chic TV. En Radio fui conductora de mi propio programa en AM Del Plata por más de 6 años, generando contenidos sobre alimentación, cocina y sostenibilidad, formando parte de un valioso ciclo que me permitió crecer como periodista y entrevistadora.

BATIDO DE FRUTILLA

Ingredientes

150 g de frutillas congeladas

150 g de frutillas frescas

100 g de banana congelada en rodajas

Jugo de lima

50 g de castañas de cajú remojadas 8 h y escurridas

1 cda de bayas de goji hidratadas 1 hora

300 cc de leche de coco

Preparación

Colocar en la licuadora, las frutillas frescas y congeladas, la banana congelada, las bayas de goji, las castañas de cajú y la leche de coco.

Licuar hasta obtener una preparación suave y cremosa.





CITRICADA

Ingredientes

Jugo de 2 naranjas, 2 pomelos, 1 lima, 1 limón

750 cc de agua mineral

2 cdas de miel de caña o azúcar integral

¼ de cdita de sal de mar

¼ de cdita de bicarbonato de sodio

Preparación

Para esta citricada super fácil vas a exprimir las frutas y vas a mezclar con el resto de los ingredientes, remover y lista tu bebida natural para utilizar después de entrenar.

Envasar y guardar en la heladera.

ICE GOLDEN MILK LATTE

Ingredientes

- 3 tazas de leche de almendra
- 3 cdas de curcuma fresca rallada
- ½ cda de jengibre fresco rallado
- 1 cdita de esencia natural de vainilla
- 3 cdas de miel
- c/n de pimienta

Hielo

- Una pizca de pimienta de cayena

Preparación

Colocar en una cacerola todos los ingredientes menos el hielo y la miel , mezclar e integrar y llevar a infundir a fuego bajo.

Apagar el fuego . Enfriar y colar.

Incorporar la miel, mezclar y servir en vasos con hielo, espolvorear con una pizca de pimienta de cayena.





INFUSIÓN DE FLORES DE JAMAICA

Ingredientes

20 g flores de hibiscus

1 lt de agua

1 limon

1 lima

c/n hojas de menta

c/n miel de caña

Preparación

Para la infusión colocar en un recipiente las flores de Hibiscus e incorporar el litro de agua caliente (que no llegue a hervor) dejar infusionar por 10 minutos.

Dejar enfriar, colar e incorporar jugo de 1 limón , de 1 lima , unas hojitas de menta fresca y miel de caña

Una vez con todos los ingredientes listos, colocas en un frasco hasta una cuarta parte llena de hielo y colocas la infusión en el frasco, decoras con rodajas de limón, lima y frutillas.



JUGO ANTIOXIDANTE

Ingredientes

- 1 pera
- 1 limon
- 1 manzana verde
- 1 taza de espinaca
- 1 rodajita jengibre
- 1 puñado perejil

Preparación

Hacer el jugo colocando todos los ingredientes en una juguera cold press y servir.

NOTA Las cantidades de ingredientes pueden variar segun tus gustos, mas de esto, menos de aquello, la idea es darte ideas de cuales son aquellas combinaciones que se adaptan muy bien en sabor, nutrientes y que ademas sean Detox.

Incorporar hojas verdes, siempre es acertado, además de aportarnos nutrientes, nos aportan oxigeno a nuestras celulas. En jugos y licuados el 50 % deben ser jugos verdes, el resto frutas y super alimentos.



JUGO DETOX DE ZANAHORIAS

Ingredientes

2 zanahorias

1 tallo apio

2 naranjas

1 manzana verde

Preparación

Si se utiliza una juguera cold press colocar la zanahoria cortada y pelada, la manzana cortada en cuartos, el apio y las naranjas peladas a vivo. Extraer el jugo, Servir y disfrutar.

Si se utiliza una licuadora pelar la zanahoria, la manzana verde, las naranjas y licuar junto al apio y 250 cc de agua.

Servir y disfrutar



JUGOS NUTRITIVOS

Ingredientes

2 manzanas verdes

2 naranjas

2 zanahorias

2 rodajas de Jengibre

1 remolacha grande cruda

c/n bebida vegetal (almendra, coco, castañas de cajú, etc.)

Preparación

Colocar en la juguera las manzanas, naranjas, zanahorias, rodajitas de jengibre y una remolacha grande, una vez que el jugo esté listo colocar en cubeteras y llevar al freezer hasta congelar.

Retirar del freezer los cubos congelados del jugo , colocar en un vaso, completar con leche o bebida vegetal de la que más te guste, remover y lista para servir y disfrutar

NOTA Los jugos congelados duran hasta 3 meses.

JUGO VERDE

Ingredientes

1 taza de espinacas crudas lavadas y secas

1 pera

1 manzana verde

2 rodajitas de jengibre

1 limón

Preparación

Colocar todos los ingredientes en la juguera cold press, servir y disfrutar

También puedes hacerlo en una licuadora incorporando 250 cc de agua, y disfrutar de un licuado delicioso y nutritivo.



LICUADO DE REMOLACHA, FRUTILLA Y TÉ VERDE



Ingredientes

1 remolacha cruda

100 g de frutillas

Jugo de 1/2 limon

1 rodajita pequeña de jengibre

1/2 pepino

250 cc té verde

Preparación

Simplemente coloca todos los ingredientes en una licuadora y mezcla hasta obtener una consistencia uniforme.

Servir con hielo.



SHOT SUPER ENERGETICOS

Ingredientes

50 g de raíz fresca de curcuma

20 g de jengibre fresco

5 naranjas peladas a vivo

1 limón pelado a vivo

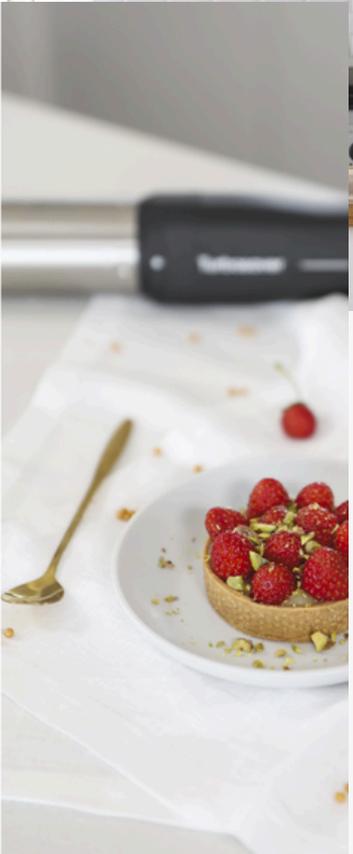
Preparación

Colocar todos los ingredientes en la Juguera cold press.

Una vez listo el jugo fraccionar en pequeños frasquitos y reservar en la heladera para consumir en la semana.



SIL VALDEMOROS



CURSOS ONLINE

<https://hotmart.com/en/club/silvaldemoros/products>

INSTAGRAM

<https://www.instagram.com/silvaldemoros/>

PINTEREST

<https://ar.pinterest.com/silvaldemoros/>

YOUTUBE

https://www.youtube.com/channel/UCikJy_waQyTcIDByjAMjDBQ

TIKTOK

<https://www.tiktok.com/@silvaldemoros>

FACEBOOK

<https://www.facebook.com/silviavaldemoros>

